



DEPARTAMENTO DEPORTE Y RECREACIÓN

CLUB HARRODS GATH & CHAVES

Cuadernillo – XII

Tenis

Quédate en casa



COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 42

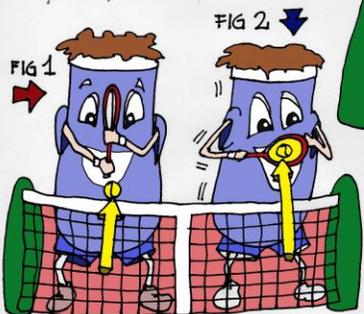


VOLEA AL CUERPO

ENTRE LAS SITUACIONES QUE PUEDE HACER UNA VOLEA, ESTA LA PELOTA QUE NOS VIENE AL "CUERPO" Y LA MANERA DE RESOLVER ESTE GOLPE ES HACIENDO UNA VOLEA DE "REVES"

LA RESPUESTA VA A SER MAS RAPIDA AL HACER UN PEQUEÑO GIRO DE HOMBROS Y MANTENER FIRME EL ANTEBRAZO DELANTE DEL CUERPO Y BLOQUEAR EL TIRO

SI QUIERES VOLEAR ESE TIRO CON EL "DRIVE" ES UN POCO INCOMODO PORQUE TIENE QUE SER MUY RAPIDO PARA SACAR EL CUERPO DE LA LINEA QUE TRAE LA PELOTA, MANTENER LA RAQUETA ADELANTE Y NO PERDER EL BALANCE



ANTES QUE LLEGUE LA PELOTA FIG 1

GIRO DE HOMBROS Y MANTENER LA RAQUETA ADELANTE FIG 2

EN LA PRACTICA QUE HAGAS TAMBO EN LA CANCHA COMO EN EL FRONTON NO SOLO VARIE LA ALTURA EN DOBLES VOLEAS SI LO QUE PRACTIQUE AMBAS FORMAS (CON REVES Y CON DRIVE) Y VEZ CUAL LE ES MAS COMODA Y EFECTIVA.

COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 43



MEDIA VOLEA o SOBREPIQUE

LA "MEDIA VOLEA" o "SOBREPIQUE" LA VA A EJECUTAR CUANDO SE DESPLACE HACIA LA RED Y OBSERVE QUE NO LLEGA PARA TOMAR LA PELOTA DE VOLEA EN UNA POSICION COMODA (ABAJO y POR LA MITAD DE LA CANCHA)

LA SOLUCION ES FREENAR ANTES QUE LA PELOTA PIQUE Y ESPERAR EL REBOTE CON LA RAQUETA PARALELA A LA RED, BIEN FLEXIONADO Y EL CUERPO COMODO. AL SENTIR LA PELOTA EN EL ENCORDADO ACOMPAÑE LA DIRECCION QUE LE QUIERE DAR A SU ENVIO CON TODO EL CUERPO Y UN SWING CERTO.

PARA LA PRACTICA EN LA CANCHA PARESE ENTRE LA LINEA DE "SAGUE" Y LA DE BASE, FIG 1

AVANCE CUANDO VIEVE LA PELOTA Y EJECUTE EL SOBREPIQUE o MEDIA VOLEA TAMBO CON EL DRIVE COMO CON EL REVES Y SIGA AVANZANDO EN DIRECCION DE LA PELOTA. FIG 2 y 3

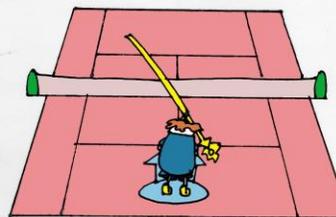


FIG 1

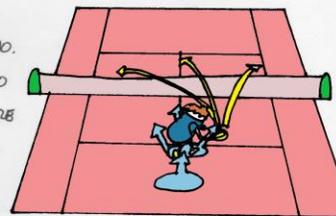


FIG 2

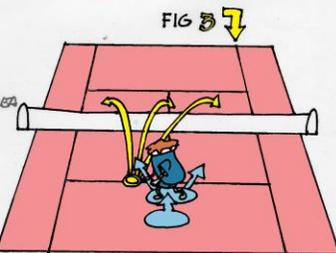


FIG 3

#EquipoHarrods



Quédate en casa



COMO ENTRENAR LOS GOLPES

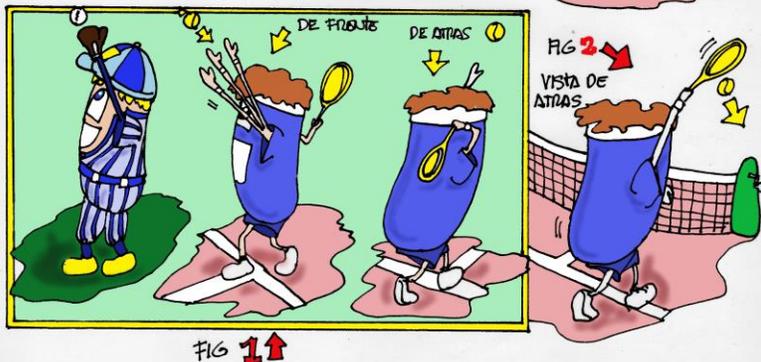
PAG 44



EL SMASH

EL "SMASH" ES OTRO GOLPE CON EL QUE TIENE LA OPORTUNIDAD DE CERRAR EL PUNTO COMO LAS VOLEAS, POR ESTAR CERCA DE LA RED Y TENER MAS ANGULO PARA SACAR AL RIVAL DE LA CAUCHA.

APENAS VEA QUE LE HACEN UN GLOBO HAGA UN GIRO DE HOMBROS, LLEVE LA RAQUETA DETRAS DE SU NUCA Y SIGA EL RECORRIDO DE LA PELOTA CON SU BRAZO LIBRE, RETROCEDIENDO UNOS PASOS Y LUEGO AVANCE PARA TOMAR LA PELOTA ADELANTE Y ARRIBA SUYO (COMO UN JUGADOR DE BASE BALL) FIG 1



PARA PODER CARGARLE TODO EL PESO DEL CUERPO Y HACER CONTACTO CON LA PELOTA, QUIERES LIGERAMENTE LA MUÑECA PARA BAJAR LA BOLA Y EVITAR QUE SE VAYA FUERA DE LA CAUCHA



COMO ENTRENAR LOS GOLPES

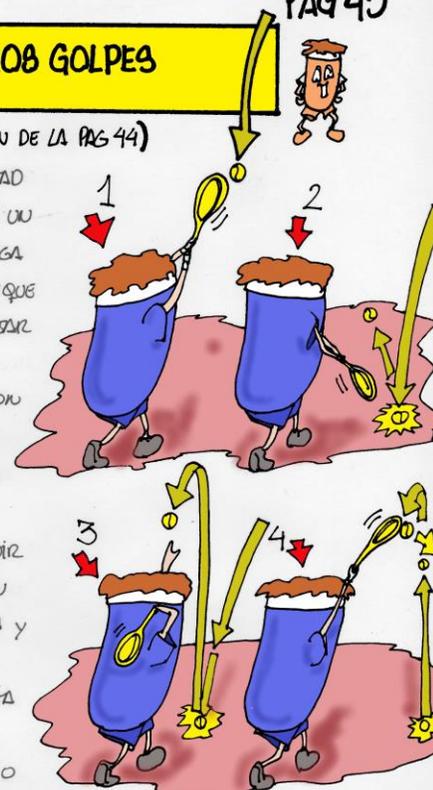
PAG 45



EL SMASH (CONTINUACION DE LA PAG 44)

SI SE ENCUENTRA EN LA MITAD DE LA CAUCHA CUANDO RECIBE UN GLOBO MUY ALTO QUE LO OBLIGA A RETROCEDER PORQUE EL PIQUE VA A SER ALTO, PUEDE GOLPEAR LA PELOTA CON UN "SMASH" PARA NO PERDER LA POSICION DE VENTAJA QUE TIENE EN EL JUEGO Y NO TENER QUE IR AL FONDO DE LA CAUCHA.

LO QUE DEBE HACER ES SEGUIR EL RECORRIDO DEL GLOBO CON AMBAS MANOS EN LA RAQUETA Y AJUSTADO DEL PIQUE, LUEGO METERSE DEBAJO DE LA PELOTA Y EJECUTAR EL "SMASH" EL GOLPE PUEDE SER "FLAU" O CON "SLICE" (TOME LA DECISION CON TIEMPO) Y HAGA EL MOVIMIENTO DEL SAQUE SIN HABER LANZADO UD LA PELOTA. FIG: 1-2-3y4



1y2: ACOMPAÑE EL GLOBO CON LA RAQUETA Y DEJE QUE PIQUE.

3: SE METE DEBAJO DE LA PELOTA LUEGO DEL PIQUE.

4: GOLPEA LA PELOTA.

#EquipoHarrods



Quédate en casa



#EquipoHarrods

PAG 46

COMO ENTRENAR LOS GOLPES



EFFECTO DE "SLICE"

ESTE EFECTO SE PUEDE APLICAR A VARIOS GOLPES y TAMBIEN PUEDE SER USADO PARA "ATACAR", "DEFENDERSE" o "DESCANSAR". LA EMPUÑADURA PUEDE SER "CONTINENTAL" (LA MAS COMUN) o un poco HACIA LA EMPUÑADURA DE "DRIVE" (SEGUN SU COMODIDAD). EL OBJETIVO

DE ESTE EFECTO ES HACER QUE LA PELOTA AVANCE "GIRANDO" HACIA "ATRÁS" y PASE A PEÑAS POR ENCIMA DE LA RED PARA NO GENERAR UN REBOTE ALTO y ADEMÁS PERDIDA DE POTENCIA PARA QUE SU RIVAL DEBA AGACHARSE MAS PARA GOLPEAR y EMPUJAR MAS FUERZA.

SI VA A GOLPEAR DE REVES, SE DEBE ASEGURAR QUE CUANDO HACE CONTACTO CON LA PELOTA, LA RAQUETA ESTE APEÑAS INCLINADA PARA OFRECER LA MAYOR SUPERFICIE DEL ENCORDADO POSIBLE

PARA QUE LA PELOTA PUEDA TORNAR EL EFECTO DESEADO. ACOMPAÑE EL RECORRIDO DE LOS GOLPES HASTA QUE PASE LA RED y MANTENGA SU CUERPO BALANZADO AYUDÁNDOSE CON EL OTRO BRAZO. IMAGINE QUE ESTA GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA MESA.

